



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Pollo

Compras y Ahorros

- ✿ El pollo crudo entero puede costar menos por libra, pero algunas partes tienen poca carne.
- ✿ Los paquetes de gran volumen pueden ser más baratos por libra que los paquetes más pequeños.
- ✿ Las piezas deshuesadas y sin piel cuestan más, pero ahorran tiempo y tienen el menor desperdicio.
- ✿ Esté atento a los precios de venta. Compre pollo adicional si lo puede cocinar o congelar dentro de unos días.
- ✿ Verifique la fecha de 'vender antes de' en el paquete para obtener la mejor calidad.
- ✿ El pollo pre-cocido es un gran ahorro de tiempo. Busque pollo asado o rostizado en la sección delicatessen o pollo enlatado cerca de otras carnes o pescados enlatados.

El pollo es una fuente de proteína magra y de bajo costo.



¡Manténgalo Seguro!

No se puede ver, oler o probar bacterias dañinas que pueden causar enfermedades. Las temperaturas frías limitan su crecimiento y la cocción a fondo las destruye.

- ✿ Coma o refrigere pollo precocido dentro de las 2 horas de la compra.
- ✿ Mantenga el pollo crudo frío desde la tienda o el mercado hasta la casa; añada a su carrito justo antes de la salida.
- ✿ Mantenga el pollo crudo alejado de otros alimentos, especialmente frutas y verduras crudas.
- ✿ Descongele en el refrigerador; use un contenedor para atrapar líquidos. Para descongelar más rápido, cubra el paquete con agua fría o descongele en el horno de microondas; cocine inmediatamente.
- ✿ No lave el pollo; puede propagar bacterias a todas las superficies que toca el agua.
- ✿ Use agua caliente jabonosa para lavarse las manos y todas las superficies y utensilios que toquen el pollo crudo.
- ✿ Cocine el pollo completamente. Debería alcanzar al menos 165 grados F en la parte más gruesa.
- ✿ La carne cocida de pollo congelado a veces puede aparecer oscura cerca del hueso. Es seguro comerlo.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Refrigere el pollo crudo y úselo dentro de 1 a 2 días para obtener la mejor calidad.
- Refrigere el pollo cocido por hasta 3 o 4 días. Congele para un almacenamiento más largo; empaque en cantidades del tamaño de la receta; use dentro de 2 meses para la

mejor calidad.

- Congele el pollo crudo para almacenar de 9 a 12 meses.
- Envuelva cada pieza en una envoltura de plástico o una bolsa de sándwich para que sea fácil de descongelar solo la cantidad que necesita. Combine las piezas envueltas en una bolsa de congelador con cierre resellable. Etiquete y ponga la fecha en el paquete.



Cómo Cocinar con el Pollo

Pollo, Brócoli y Queso a la Sartén

Ingredientes:

- 1 libra de **pechuga de pollo** sin hueso o sin piel
- 2 cucharaditas de **aceite**
- 1¼ tazas de **agua**
- 1 cucharadita de **caldo de pollo**
- 1 lata (10.5 onzas) de **sopa de crema de pollo condensada**
- 1 cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo** o 2 dientes de ajo, finamente picado
- 2 tazas de caracoles de **pasta** pequeños, sin cocer
- 2 ½ tazas de **brócoli**, picado (fresco o congelado)
- 1 taza (4 onzas) de **queso tipo "cheddar"**, rallado

Preparación:

1. Corte la pechuga de pollo en pedazos del tamaño de un bocado. Saltee los pedazos en aceite en una sartén mediana sobre fuego medio-alto hasta que apenas se doren, 2 a 3 minutos.
2. Añada el agua, el caldo de pollo, la sopa, la pimienta y el ajo a la sartén. Revuelva hasta que esté suave. Añada la pasta y el brócoli.
3. Cocine hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor a bajo. Cocine a fuego lento hasta que la pasta quede tierna, 15 - 20 minutos. Si fuera necesario, añada una pequeña cantidad de agua cerca del final de la cocción para evitar que se pegue.
4. Añada el queso durante los últimos dos minutos de cocción.
5. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

Rinde 7 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos



Por lo menos 70% de catadores juveniles le pusieron "¡Me gusta!" al sabor.



Visite FoodHero.org/es para más recetas fáciles y deliciosas que utilizan el pollo.

Tazón de Arroz al Estilo del Suroeste

Ingredientes:

- 1 cucharadita de **aceite**
- 1 taza de **verduras** picadas (pruebe una mezcla – chile campana, cebolla, elote, tomate, calabacín)
- 1 taza de **pollo cocido**
- 1 taza de **arroz integral** cocido
- 2 cucharadas de **salsa, queso** rallado o **crema agria** baja en grasa

Preparación:

1. En una sartén mediana, caliente el aceite sobre fuego medio alto. Añada las verduras y cocine por 3 a 5 minutos o hasta que las verduras queden tiernas y crujientes.
2. Añada el pollo cocido y arroz cocido a la sartén y cocine hasta que todo esté caliente.
3. Divida la mezcla de arroz en dos tazones. Cubra con salsa, queso o crema agria y sívalos calientes.
4. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

Rinde 2 cups

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos



Pollo Estofado a la Sartén

Pollo jugoso y sabroso para cualquier receta que use pollo cocido:

1. **Aplaste** a un grosor uniforme – aproximadamente 1 pulgada: Cubra los trozos deshuesados y sin piel con una envoltura de plástico y utilice una sartén o lata pesada para aplanarlo. Sazone ligeramente al gusto.
2. **Saltee** 1 minuto por lado en una sartén ligeramente engrasada sobre fuego medio-alto. Los trozos estarán ligeramente dorados.
3. **Tape** la sartén con una tapa ajustada. Reduzca el fuego a bajo; cocine por 10 minutos. No levante la tapa.
4. **Apague el calor.** Deje reposar por 10 minutos sin quitar la tapa.
5. **Revise la temperatura.** Si está por debajo de 165 grados F en la parte más gruesa, regrese a fuego lento hasta que la temperatura alcance los 165 grados.
6. **Refrigere** lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas o congele para un almacenamiento más largo.



• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ajustar la temperatura en la estufa.
- medir ingredientes y revolverlos juntos.
- lavar y picar verduras o carne cocida.